

IMOPEKSYS





Czym jest IMOPEKSYS ?

Metoda IMOPEKSYS wraz ze wsparciem psychologicznym zwiększa szanse osiągnięcia najwyższych celów w obszarze sportu, edukacji i życia społecznego. Kultura wychowania w sporcie jest doskonałym narzędziem do kształtowania kompetencji psychospołecznych, rozwoju osobowości, aktywności psychologicznej i mentalnej.



MISJA



Rozwijanie sfery intelektualnej.



Umiejętności praktycznego wykorzystywania wiedzy IMOPEKSIS.



Przygotowanie do dokonywania odpowiednich wyborów życiowych.





WIZJA

“Kreatywne, zdrowe
psychicznie i fizycznie
pokolenie Polaków”



CEL

100.000 dzieci i młodzieży w programie IMOPEKSYS w dążeniu do zdrowia społecznego i olimpizmu sportowego.





Rozwój to postęp

Współczesne badania dowodzą, iż metodologia IMOPEKSIS zwiększa szanse osiągnięcia najwyższych celów w obszarze sportu, edukacji i życia społecznego.

Relacje

System komunikacji IMOPEKSIS to program, który umożliwia rozwijanie kompetencji społecznych, co pozwala na tworzenie i utrzymywanie relacji i więzi.



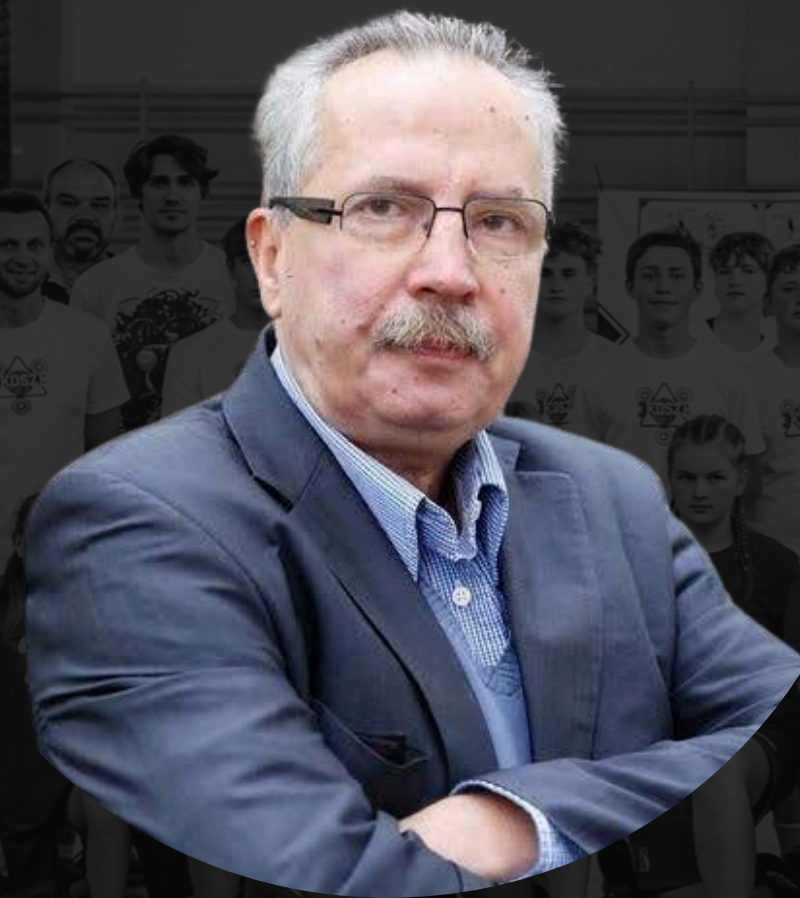
ZESPÓŁ

Jesteśmy zespołem liderów z pasją, wiedzą, umiejętnościami i doświadczeniem życiowym jak i zawodowym. Łączy nas wspólne zaangażowanie i wiara w ideę IMOPEKSIS oraz jej skuteczność.

W każdym aspekcie życia. Jako trenerzy, nauczyciele, rodzice każdego dnia pracujemy nad rozwojem dzieci, a także swoim własnym wspierając się zasadami, których nauczyliśmy się poprzez metodę IMOPEKSIS.



Twórcy Imopeksis



śp. prof. Tadeusz Huciński

Wizjoner i mentor



dr Tomasz Wilczewski

Prezes Fundacji IMOPEKSIS

Wsparcie Imopeksis



Justyna Sosińska

Organizacja i rozwój
IMOPEKSIS



Marta Włodarczyk

Lider szkolenia
IMOPEKSIS



Agnieszka Kaźmierczak

Promocja i marketing
IMOPEKSIS

Liderzy Imopeksis



Marcin Starzykiewicz
IMOPEKSIS Football Clinic



Adrian Kruszakin
IMOPEKSIS Basketball Clinic,

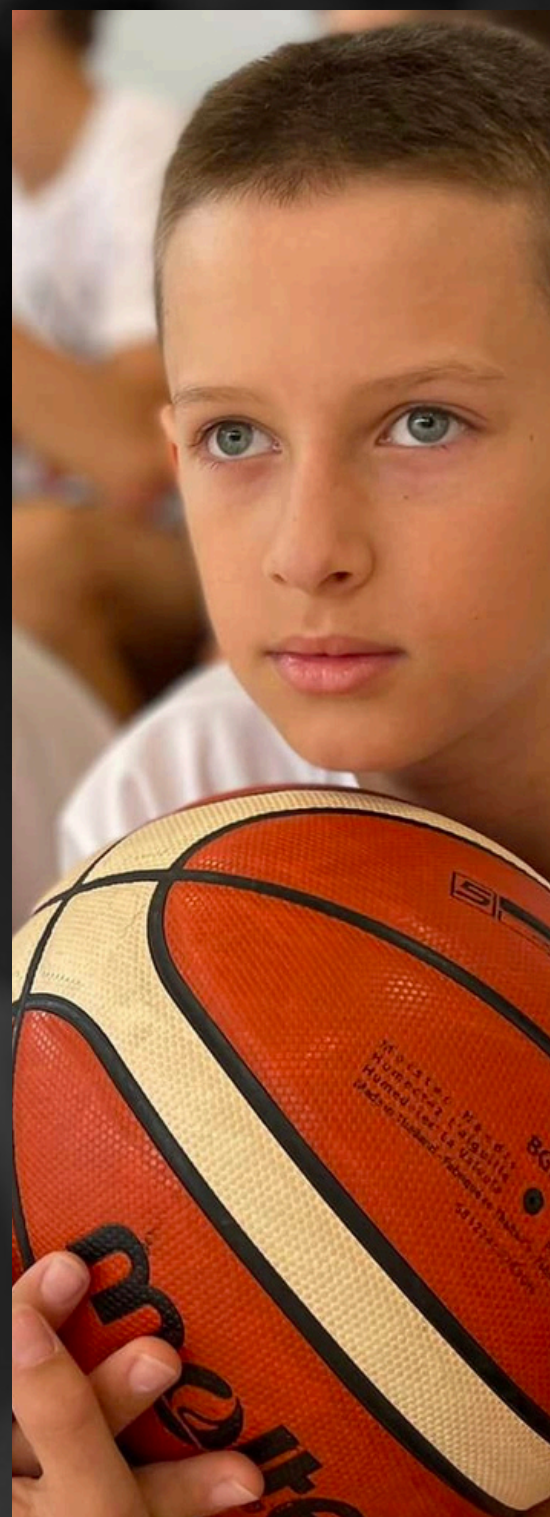


Jakub Wądołowski
IMOPEKSIS Volleyball Clinic,



To akronim obszarów, na których skupia się metoda:

- Intencje
- Motywacja
- Odpowiedzialność
- Pewność siebie
- Emocje
- Koncentracja
- Spójność
- Intuicja
- Sukces



Intencje

Intencje to głębokie i świadome odczucia względem osoby bądź sytuacji. Podstawową umiejętnością podczas współpracy z grupą lub partnerem jest diagnoza intencji oraz ich odpowiednia selekcja. Intencje są kluczowym czynnikiem podczas budowania szacunku rzeczywistego. Rozróżniamy intencje pozytywne, negatywne oraz mieszane.



Motywacja

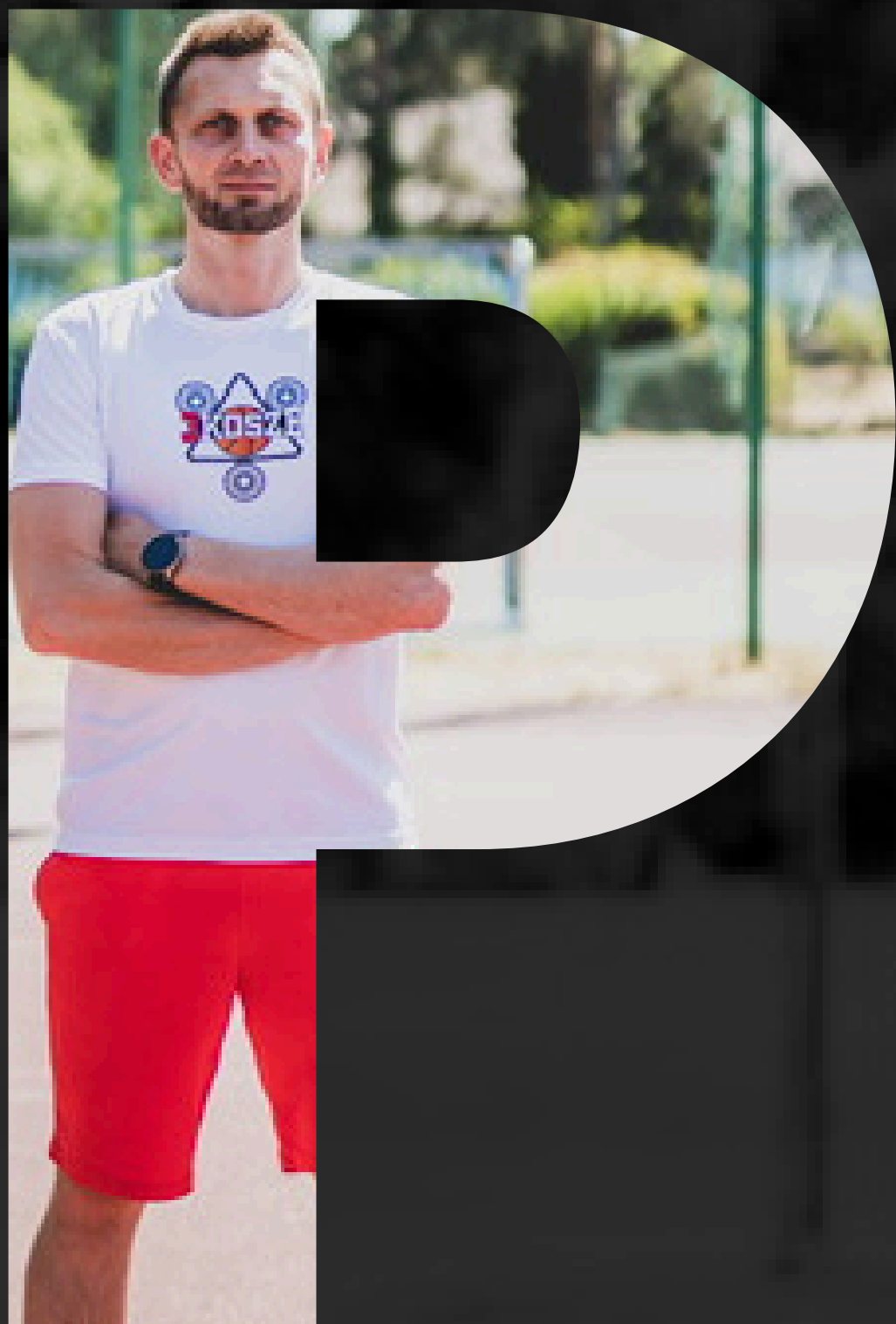
Motywacja to całość zjawisk określających cel postępowania i pobudzających do rozpoczęcia konkretnej czynności.

O podjęciu działania decyduje motyw, czyli czynnik sprawczy nadający energię do rozpoczęcia i kontynuacji działania. Motywacja może być związana z motywami głębinowymi (wewnętrzna) oraz z motywami powierzchniowymi (zewnętrzna).



Odpowiedzialność

Odpowiedzialność to proces, w którym komunikacja z innymi łączy się z podejmowaniem konkretnych działań zmierzających do realizacji powierzonych zadań. Kluczowym elementem tego procesu jest zdolność do wyciągania wniosków z własnych działań, nauka z niepowodzeń oraz stałe doskonalenie się na podstawie zdobytych doświadczeń.



Pewność siebie

W aspekcie współpracy z partnerem lub grupą, pewność siebie to gotowość do zdobywania nowych umiejętności i zarządzania już posiadanymi kompetencjami fizycznymi i psychicznymi. Wynika ona z subiektywnej oceny wiedzy, nawyków oraz samooceny w stosunku do przyjętego celu działania.



Emocje

Zarządzanie emocjami to proces kształtowania wiedzy, kompetencji i umiejętności odczuwania swoich osobistych doświadczeń emocjonalnych wobec emocji partnera oraz ich odpowiednie dostosowanie. Znajomość zasad zarządzania emocjami jest kluczowa przy współpracy z grupą lub partnerem.

Koncentracja

Koncentracja jest procesem psychologicznym polegającym na skupieniu uwagi i skierowaniu jej na określony przedmiot, zagadnienie, wydarzenie lub sytuację. W procesie współpracy z grupą i lub partnerem stanowi ona czynnik umożliwiający efektywne wykonanie działań o charakterze umysłowym lub fizycznym. To właśnie dzięki koncentracji jesteśmy w stanie skupić się na działaniu "tu i teraz" oraz wykonać je do końca.





Spójność

Spójność w kontekście zespołowym, to zbiór czynników łączących członków należących do grupy i warunkujących ich wzajemną współpracę w jej obrębie. Należy ją rozpatrywać jako dynamiczny proces, którego odzwierciedleniem jest tendencja członków tej grupy do trzymania się razem podczas dążenia do wspólnych celów.



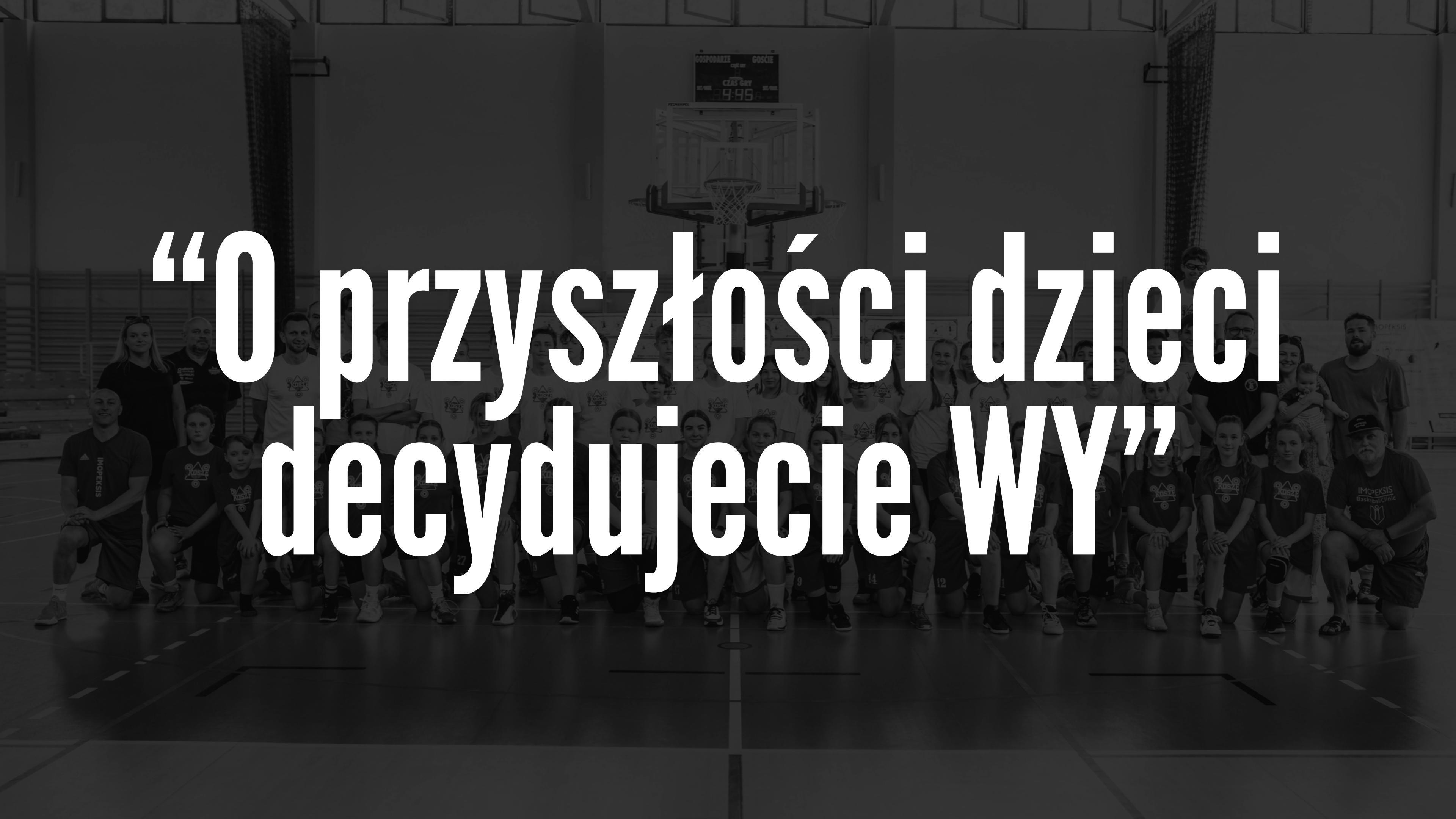
Intuicja

Intuicja to korzystanie z zasobów podświadomości. Daje ona o sobie znać najczęściej poprzez sygnał do mózgu, który przesyła do człowieka impulsy w różnej postaci. W kontekście sportów zespołowych intuicję można rozumieć jako “grę na podświadomości”.



Sukces

Sukces to moment, w którym to co chcesz powiedzieć sam, mówią za Ciebie inni. Kreatywność i otwartość na nowe wyzwania, poglądy i pomysły to jeden z elementów osiągnięcia sukcesu. Pozbycie się oczekiwań oraz zapłaty innej niż własna wartość i satysfakcja oraz dawanie od siebie więcej niż to czego inni od Ciebie oczekują. W ten sposób można poznać prawdziwego siebie i otrzymać szansę aby się rozwinąć.

A group of children and adults are posed in a gymnasium. The children are wearing dark t-shirts with a logo that says "KOSZAR" and "IMPEKSIS". Some are kneeling in the front row, while others stand behind them. Adults are also present, some kneeling and some standing. In the background, a basketball hoop and a scoreboard are visible. The scoreboard shows "GOSPODARZE" and "GOŚCIE" at the top, and "CZAS GRY" with "4:49" in the center. The entire image is in grayscale and has a semi-transparent white text overlay.

**“0 przyszłości dzieci
decydujecie WY”**



IMOPEKSIS, to nie tylko program rozwoju młodych talentów sportowych, ale przede wszystkim fundacja zaangażowana w różnorodne inicjatywy, które promują rozwój sportu na szczeblu narodowym. Naszą misją jest tworzenie warunków, które umożliwiają sportowcom osiągnięcie swojego maksymalnego potencjału.

Kliniki Imopeksis

To jedyne w Polsce Campy dla młodych zawodników i trenerów. Kliniki Imopeksis to nie tylko rozwój umiejętności sportowych.

To przede wszystkim rozwój osobowości, aktywności psychologicznej i mentalnej. Każdy uczestnik obozu poprawi swoje umiejętności indywidualne i przekroczy własne granice. Kompetencje zdobyte dzięki godzinom lekcji treningowych, wykładów i warsztatów umożliwią spełnienie marzeń sportowych.



Kliniki Imopeksis

dla dzieci

To miejsce dla Twojego dziecka, jeżeli:

- jest początkującym zawodnikiem lub dopiero wybrało dyscyplinę sportu, w której chce się rozwijać,
- jest dobrym zawodnikiem i chce doskonalić swoje umiejętności.



Kliniki Imopeksis

dla trenerów i młodych zawodników

To miejsce dla Ciebie, jeżeli chcesz:

- być świetnym trenerem lub zawodnikiem,
- zainwestować w siebie i swój rozwój,
- być bardziej świadomy i pewny siebie,
- działać efektywniej i szybciej odnosić sukcesy,
- nabyć umiejętności coachingowe i szkoleniowe,
- rozwijać i budować nowe nawyki,
- tworzyć lepszy obraz siebie,
- poznać podobnych do siebie i otwartych na wiedzę ludzi,
- chcesz rozwinąć swój zespół lub stworzyć nowy.



3Kosze

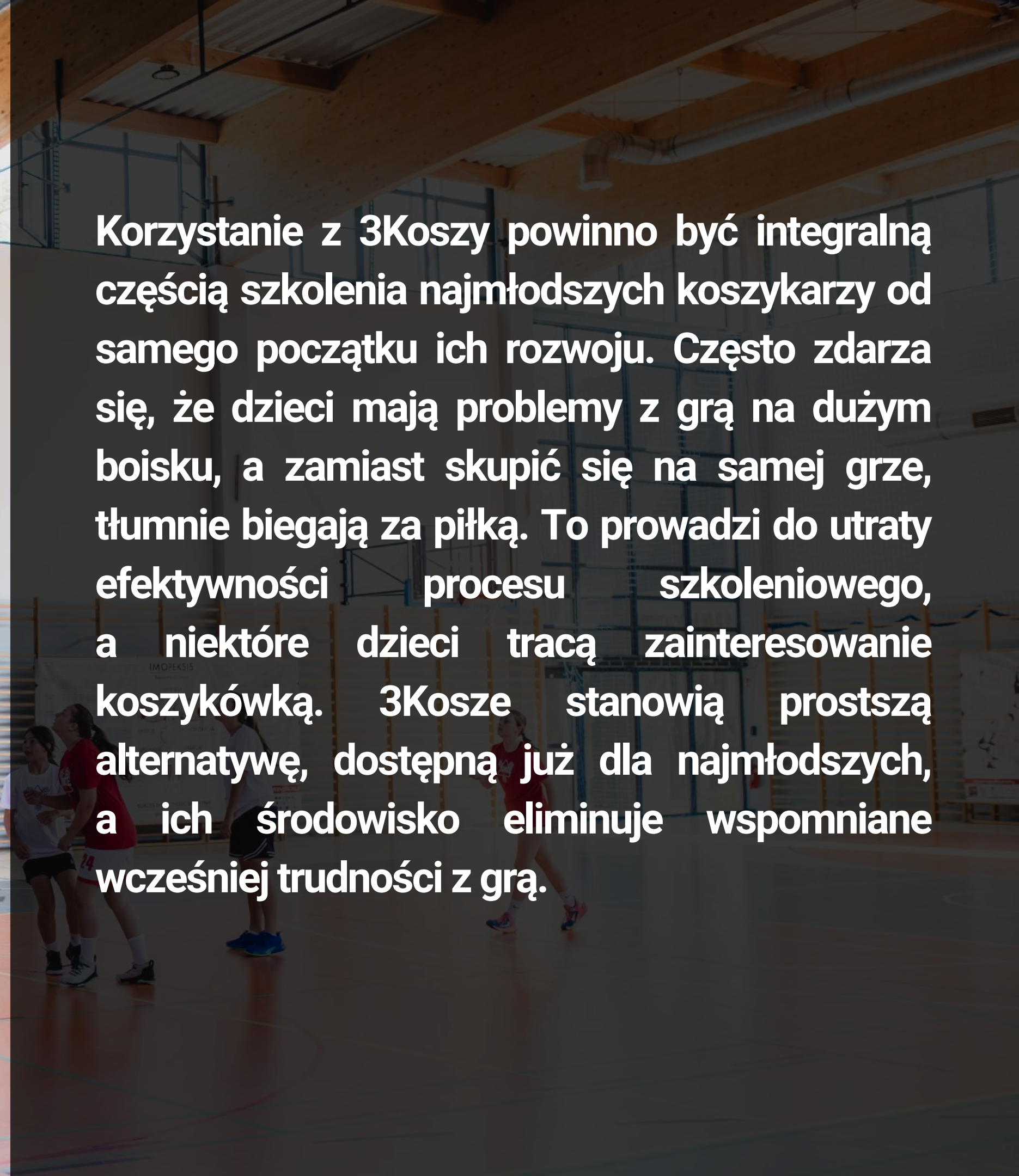
3Kosze to nowa dyscyplina sportu bazująca na grze w koszykówkę z zupełnie nowymi zasadami i niezwykłym okrągłym boiskiem. Fundacja IMOPEKSIS jest propagatorem tej dyscypliny w Polsce, a także twórcą i konstruktorem specjalnego kosza do gry.

Konstrukcja, projekt oraz produkcja kosza odbyły się w pełni w Polsce. Aktualnie organizowane są turnieje w tej formie w kilku miejscach w Polsce.





Korzystanie z 3Koszy powinno być integralną częścią szkolenia najmłodszych koszykarzy od samego początku ich rozwoju. Często zdarza się, że dzieci mają problemy z grą na dużym boisku, a zamiast skupić się na samej grze, tłumnie biegają za piłką. To prowadzi do utraty efektywności procesu szkoleniowego, a niektóre dzieci tracą zainteresowanie koszykówką. 3Kosze stanowią prostszą alternatywę, dostępną już dla najmłodszych, a ich środowisko eliminuje wspomniane wcześniej trudności z grą.



E-szkolenia

Platforma stworzona specjalnie dla trenerów, rodziców, nauczycieli oraz każdego kto chce zgłębić tajniki odpowiedniej komunikacji w środowisku sportowym, rodzinnym, zawodowym, pogłębiać swoją wiedzę, zdobywać nowe umiejętności i kompetencje w dowolnym miejscu i czasie.



Konferencje, warsztaty, szkolenia

W trakcie całego roku organizujemy oraz uczestniczymy w szeregu spotkań dla trenerów, nauczycieli, rodziców, a także pracowników i kadry kierowniczej przedsiębiorstw. Prezentujemy tam najlepsze psychologiczne narzędzia wspierające pracę i rozwój każdego człowieka. Podczas tego typu spotkań można dowiedzieć się w jaki sposób wprowadzić techniki i sposoby zachowania w życiu i osiągnąć sukces, na miarę swojego potencjału. Uczestnicy mają okazję spotkać wybitnych wykładowców i ludzi, którzy osiągnęli sukces i chcą się nim dzielić.



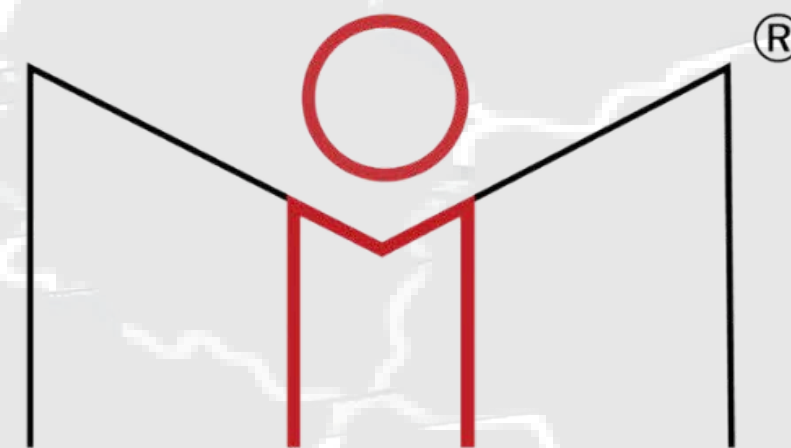


Kompetencje społeczne

Uczestniczymy w programach rozwoju aktywności fizycznej i kompetencji społecznych takich jak "Leader100 SPORT". Łączymy w nim aktywność ruchową dzieci, zwiększenie kwalifikacji zawodowych nauczycieli a także wzmocnienie i wykorzystanie potencjału wychowawczego rodziców.

Liga i turnieje systemowe

Fundacja IMOPEKSIS wraz z partnerami organizuje Ligę i turnieje oparte na umiejętnościach oraz nie bazujące na klasycznym wyniku sportowym. Obszar działań IBL oraz turniejów 3Kosze to cała Polska i szerzenie systemu za granicą.



IMOPEKSIS BASKETBALL LIGA

IBL

Współpraca międzynarodowa

Mamy doświadczenie w wymianie doświadczeń z Narodowymi Federacjami Koszykówki na Litwie (2022), w Stanach Zjednoczonych (2022), a nawet w Urugwaju (2023). Jesteśmy otwarci na nowe współprace.

Kluby i Akademie

Szkolimy trenerów z największych akademii sportowych w Polsce, m.in. Legia Warszawa, Widzew Łódź czy Wisła Płock. Dzielimy się naszą wiedzą i uczymy praktycznego wykorzystania metody IMOPEKSIS.

Współpraca z uczelniami wyższymi

Współpracujemy z uczelniami wyższymi m. Akademią WSB, na której prowadzone są studia podyplomowe Pedagogika Trenera Sportu według naszej metody.





Innowacyjne narzędzia do wielowymiarowej analizy gry

Jesteśmy twórcami innowacyjnej diagnostyki gry (NCAG), która ma zastosowanie w koszykówce i innych sportach zespołowych.



Wydawnictwo IMOPEKSIS

Fundacja IMOPEKSIS wydaje wiele pozycji naukowych opartych na systemie oraz służących radą, pomocą i wiedzą rodzicom nauczycielom i trenerom. Jest to szereg książek dostępnych dla każdego, które są sprzedawane, tak aby każdy mógł zgłębiać wiedzę oraz mieć pod ręką nie zbędne narzędzia z dużą dawką wiedzy.

dr Tomasz Wilczewski

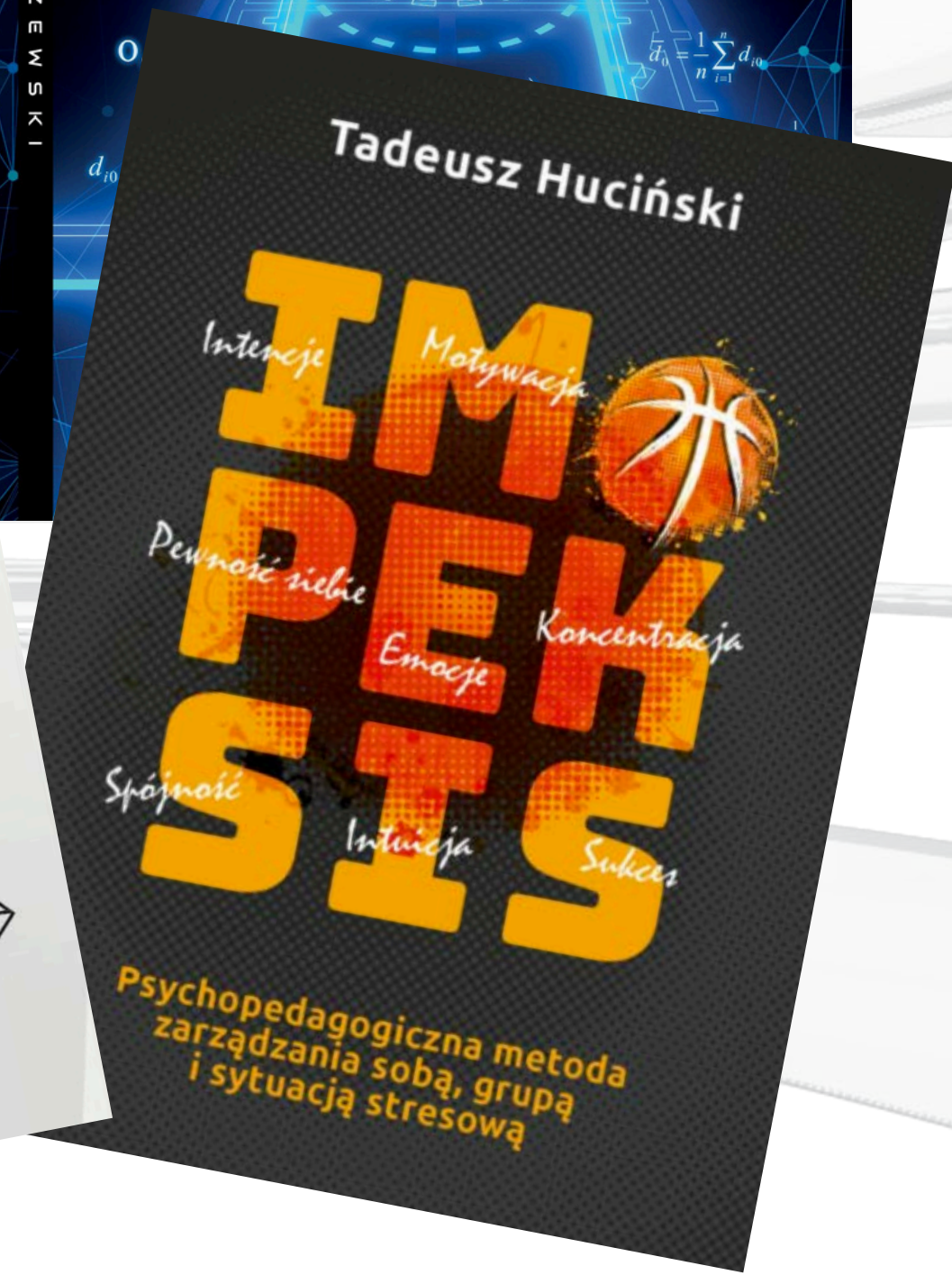


Pedagog, doktor nauk o zdrowiu, specjalista w dziedzinie nauk o kulturze fizycznej. Studia magisterskie ukończył w 2009 roku na Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku, a studia doktoranckie w 2023 roku na Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach. Od 2021 roku jest studentem psychologii na Collegium Humanum w Warszawie. Od 2023 roku pełni funkcję wykładowcy na Wyższej Szkole Bankowej w Dąbrowie Górniczej na kierunku pedagogika trenera sportu.

Doświadczenie zawodowe zdobywał, będąc wieloletnim współpracownikiem prof. Tadeusza Hucińskiego, z którym wspólnie prowadził badania i realizował projekty naukowe w dziedzinie kultury fizycznej oraz pedagogiki sportu. Uczestnictwo w rozgrywkach sportowych jako zawodnik II ligi koszykówki (cztery sezony), I ligi (cztery sezony) oraz Polskiej Ligi Koszykówki (dwa sezony) umożliwiło zdobycie cennego doświadczenia i praktyki w profesjonalnym sporcie. Posiada kwalifikacje trenera I klasy w koszykówce oraz ponad 10-letnie doświadczenie w pracy szkoleniowej w sektorze młodzieżowym. Karierę edukacyjną rozpoczął jako nauczyciel w szkole podstawowej (w latach 2009-2016), po czym zaangażował się w pracę jako trener edukator z ramienia Polskiego Związku Koszykówki, Polskiego Związku Piłki Nożnej i Polskiego Związku Piłki Siatkowej.

Współautor 21 publikacji, w tym podręczników, artykułów naukowych i informacji prasowych. W 2020 roku wyróżniony przez Europejską Akademię Medyczno-Techniczną w Warszawie. W 2019 roku otrzymał tytuł doktora honoris causa Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku.

TOMASZ WILCZEWSKI



Multimedia i rozrywka



Aplikacja mobilna



Płyty CD z wykładami



Gra planszowa



Chcesz nas lepiej poznać?

skontaktuj się z nami już dziś i wejdź
do świata **Fundacja IMOPEKSIS**



www.imopeksis.pl



kontakt@imopeksis.pl



+48 660-487-261

